ကျေးဇူးရှင်

ဝေဘူ ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားအနှစ်သာရများ

THE ESSENCE OF BUDDHA DHAMMA

By

The Venerable Webu Sayadaw

ဘိုး-ဘွား-မိဘများအား အမှူးထား၍
ဦးအောင်ရွှေဦး-ဒေါ်နီနီ မိသားစု ကောင်းမှု



ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၃၀ ကောဇာ ၁၃၄၈ ၁၉၈၆

အမြတ်လေးဆူ အရယူလော့

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ၊

သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊

တဏှက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

(ဓမ္မပဒပါဠိတော်ဂါထာ-၃၅၄)

၁။ သဗ္ဗဒါနံ၊ အလုံးစုံသော ပေးလှူခြင်း ဟူသမျှကို။ ဓမ္မဒါနံ၊ တရားအလှူသည်။ ဇိနာတိ၊ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် အောင်နိုင်၏။

၂။ သဗ္ဗရသံ၊ အလုံးစုံသောအရာဟူသမျှကို။ ဓမ္မရသော၊ တရားတော် အရသာသည်။ ဇိနာတိ၊ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့် အောင်နိုင်၏။

၃။ သဗ္ဗရတိံ၊ အလုံးစုံသော မွေ့လျော်ခြင်း ဟူသမျှကို။ ဓမ္မရတိ၊ တရားတော်၌ မွေ့လျော်ခြင်း သည်။ ဇိနာတိ၊ အသာဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်သောကြောင့် အောင်နိုင်၏။

၄။ တဏှက္ခယော၊ တပ်မက်မှုတဏှာ ကုန်ခြင်းသည်။ သဗ္ဗဒုက္ခံ၊ အလုံးစုံသော ဆင်းရဲဟူသမျှကို။ ဇိနာတိ၊ နှိမ်နင်း အောင်နိုင်၏။



ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး အစဉ်ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားအနှစ်သာရများ ကောက်နုတ်ချက်

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူသရာတော်ဘုရားကြီး

အစဉ် ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားတော်များ

သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကြ။ ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုလျှင် မိမိစိတ်အလို တောင့်တတဲ့အတိုင်း ပြီးမယ်၊ ယခုလဲ ချမ်းသာမယ်၊ နောင်လဲ ချမ်းသာမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ သံသရာချမ်းသာ နှစ်ဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ ဘုရားရှင့် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့ တခြားမရှိဘူး။

ဘုရားရှင့် အဆုံးအမဆိုတာ ပိဋကသုံးပုံဘဲ၊ ပိဋကသုံးပုံဆိုတာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်။ ပိဋကသုံးပုံကို အဆီထုတ်ပါလျှင် 'ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး' ရတယ်၊ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ရတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် သိက္ခာသုံးပါးရတယ်။

သိက္ခာသုံးပါးဆိုတာ အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာပါဘဲ။

သိက္ခာသုံးပါးကို အဆီထုတ်လျှင် 'ဧကော ဓမ္မော=တရားတစ်ခု' ရတယ်။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်မှာ နေပြီး ယခုလို ဆောင်ထားတော့ (ရှုမှတ်နေတော့) ကာယကံသောင်းကျန်းမှု, ဝစီကံ သောင်းကျန်းမှု မရှိဘူး၊ အဲဒါ 'အဓိသီလ'လို့ခေါ်တယ်။

အဓိသီလ အားကောင်းလျှင် စိတ်တွေ သောင်းကျန်းမှု မရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားပြီး တည်နေတော့တယ်။ အဲဒါ **'အဓိစိတ္တ'** လို့ ခေါ်တယ်။

အဓိစိတ္တ (သမာဓိ) အားကောင်းလို့ အချိန်ကြာလျှင် ဘယ်လူ ဘယ်နတ် ဘယ်ဗြဟ္မာမှ ဖန်တီးလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ရုပ်ကို နာမ်က သိနေလျှင် ဖြစ်ပျက်ကို သိတော့တာဘဲ၊ ဖြစ်ပျက်ကို သိတာ **'အဓိပညာ'**လို့ ခေါ်တယ်။

အများနားလည်အောင် ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်တဲ့ နှာဖျား နှာဝမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်ရပ်ဟာ အမြဲ တိုက်ဝင် တိုက်ထွက် နေတယ်။

နှာဖျား နှာဝမှာ ကာယပသာဒ အကြည်က အထိခံ၊ ထွက်လေ–ဝင်လေဖြစ်တဲ့ လေနှစ်ရပ် ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗက ထိတယ်၊ ထိုအထိခံနဲ့ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်ဆိုတော့ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ သူများ မေးမနေနဲ့၊ ကိုယ့်နှာဝကို ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်၊ ဝင်တော့ ထိဝင်မယ်၊ ထွက်တော့လဲ ထိထွက်မယ်၊ ထိတာကို သိလျှင် သိနေလျှင် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ လောဘမီး, ဒေါသမီး, မောဟမီး ငြိမ်းတယ်၊ ငြိမ်းတော့ အေးတယ်။

မထိခင်ကလဲ သိလို့မဖြစ်ဘူး၊ ထိပြီးပြန်တော့လဲ သိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ထိတုန်းကိုသာ သိလို့ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကို 'ပစ္စုပ္ပန် တွေ့တွေ့'လို့ ဆိုတယ်။

အဲသလို တထိထဲ ထိနေတာကို တဆက်ထဲ သိနေအောင် ဆောင်ကြဗျာ့၊ တစ်ရက် ၂၄-နာရီတစ်စပ်လောက်ရလျှင်အလွန် သိသာပါတယ်။ အဲသလိုထိတာကို မသိမှတ်နိုင်ရင် လျှပ် တစ်ပြက်အတွင်းတွင်ပဲကုဋေတစ်သိန်းကြွေးတင်သွားရောဗျာ့။

ထိတာကို သိနေလျှင်'ရုပ်နှင့် နာမ်သာ ရှိပါကလား' လို့ သိလိမ့်မယ်၊ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ငါ, သူတစ်ပါး, ယောကျ်ား, မိန်းမမရှိဘူးဆိုတာ 'ဘုရားရှင်၏ တရားတော် အမှန်ပါလား' လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိလိမ့်မယ်၊ သူများကိုမေးနေဖို့ မလိုပါဘူး၊ နှာဖျားနှာဝမှာ လေထိတာကို သိနေလျှင် ထိုအချိန်မှာ အတ္တ ဆိုတဲ့ကိုယ် မရှိဘူး။

ထိုသိနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တယ်၊ သမ္မာ-ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်၊ ထိတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ 'ရုပ်နာမ်မှ တစ်ပါး ဘာမျှမရှိပါကလားလို့ သိတာကို နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား ပြီးသိ၍ 'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'လို့ ခေါ်တယ်။

တထိထဲထိ၊ တသိထဲသိနေလျှင် အတ္တစင်၍ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တဲ့ အကျိုးရတယ်၊ ဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန် ခဏအချိန် ကလေးမှာ ရတဲ့အကျိုး နဲ့တယ်လို့ မမှတ်ကြနဲ့။ "ကမ္ဘာ့ဋ္ဌာန်း တိုင်ခုတာများ ဘာမှလဲ မတွေ့ပေါင်၊ ဘာမှလဲ မရပေါင်"လို့ များ မမှတ်လိုက်ကြပါနဲ့။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ, ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံကြိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုအကျိုးထူးများ ရနိုင်တယ်။ စားဖို့ သောက်ဖို့ အသာထားပြီး အထူး ကြိုးစားကြ။

မွေးဖွားခြင်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အထက် မြန်မာနိုင်ငံ ရွှေဘို ခရိုင် ခင်ဦးမြို့နယ် မဒေါင်းလှဘူတာအနီး အင်ကြင်းပင် ကျေးရွာ၌ ၁၂၅၇-ခုနှစ် တပေါင်းလဆန်း ၆-ရက် တနင်္လာ နေ့ (၁၇-၂-၁၈၉၆) နံနက်လေးချက်တီးကျော်အချိန် ဖွား မြင်တော်မူခဲ့သည်။ ခမည်းတော် မယ်တော်တို့ကား **ဦးလူဖေ ဒေါ်ကြင်နု** တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ရဟန်းဖြစ်ပြီးနောက် မန္တလေးမြို့ **မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်** ဆရာတော် **ဦးသူရိယ** (အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု) ထံ၌ ပိဋက စာပေကျမ်းဂန်တို့ကို သင်ယူခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ၁၂၈၅-ခုနှစ်မှ စ၍ ဝိပဿနာဓုရကိုသာ စောက်ချ ဆောင်ရွက်လျက် ကျောက်ဆည်မြို့ ဝေဘူလဝေဘာရတောင်ငှမ်း၌ သီတင်းသုံး တော်မူ၍ 'ဝေဘူလဆရာတော်, ဝေဘူဆရာတော်' ဟု တွင်ခေါ် ကြသည်။ ဘွဲ့တော်ကား **ဦးကုမာရ**ဖြစ်၏။

ခန္ဓာဝန်ချခြင်း

ကျောက်ဆည်(ဝေဘူချောင်)ရွှေဘို(အောင်မြေရိပ်သာ) နှင့် ဇာတိမြေ(အင်ကြင်းပင်)ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းတိုက် ဟူ၍ သုံးဌာနတို့၌ လှည့်ပြောင်းသီတင်းသုံးတော်မူရာ ၁၃၃၉-ခုနှစ် အင်ကြင်းပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက် အလှည့်သို့ အရောက် ဝါဆိုလဆန်း ၁၁-ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေ ၇-နာရီ မိနစ် သုံးဆယ်အချိန် (၂၆-၆-၁၉၇၇)အရှင်သာရိပုတြာ အရှင်မြတ် ကြီးပမာ ဇာတိမြေ၌ပင် ခန္ဓာဝန်ချတော်မူခဲ့သည်။

The Words of Wisdom always enunciated by the Venerable Webu Sayadaw

After you have taken the vow of "Sīla", fulfil it. Once you have fulfilled it all your wishes also will be fulfilled, It will bring happiness to you now and also in future.

There is nothing besides the words of Buddha which will bring peace and happiness to one in the present existence as well as in the future lives in Saṁsāra. The words of the Buddha are embodied in the Tipiṭaka, the three Baskets of knowledge. The Tipiṭaka is voluminous. So we must take the essense of it. The essence of Tipiṭaka is the 37 factors of Bodhipakkhiya Dhamma (the requisites of Enlightenment). The essence of Bodhipakkhiya Dhamma is the Noble Eightfold Path. The essence of the Noble Eightfold Path is the three Sikkhās and the essence of the three Sikkhās is Eko Dhammo or the One and only Dhamma.

The three Sikkhās are Adhi Sīla (Absolute Morality) Adhi Citta (Absolute Mindfulness) and Adhi paññā (Absolute Wisdom).

When one is mindful of Rūpa and Nāma by contemplation on both, there can be no physical or mental deviation or violation. This is what is known as Adhi Sīla (Absolute Morality).

When the Adhi Sīla gets stronger, the mind, cleansed of deviations, becomes peaceful and tranquil. This is what is known as Adhi Citta.

When Adhi Citta (or Samādhi) becomes stronger, after some time one comes to know because of contemplation of Nāma or Rūpa that one million million things will come into being and disintegrate within

a flash of lightning, and that this process will go on and is beyond anyone's intervention whether he be a human or a deva or a brahma. When one knows this process of coming into being and disintegration of things, one is deemed to achieve "Adhi Paññā".

To bring it down to layman's language the most obvious thing we can feel is the breathing in and out of air through our nostrils. We can feel the sensation of inhalation and exhalation of air at the tip of our nostrils, as it rushes in and rushes out of our system.

The tip of the nostril therefore, is the seat of sensation. The rushing in and out of air at the nose tip is Vāyo (movement). When these two meet there is created Phoṭṭhabba (Sensation). So the seat of sensation and the act of sensation combine to create Rūpa. Knowing that it creates sensat on is Nāma. So, you need not go around asking someone about Nāma and Rūpa, but keep your mind on the tip of your nostril. When the air rushes in, you will feel its impact and when it goes out you will again feel the impact, If you keep your mind on it and know about it there is no chance for you to indulge in Loba (Greed), Dosa (Anger) and Moha (Illusion). When you cannot indulge in them, these fires are extinguished by themselves. When they are extinguished, you find peace.

You are not to know about the sensation before the actual impact comes. and you are not to know after the impact is finished and gone. You have to know during the actual impact. As such, it is called the "Direct Present" or ' Undeviating Present".

What one has to do is to keep on feeling the impact and knowing about it continuously as it happens. If you can practise that for a certain portion of a 24-hour day, you will find that it is most gratifying. If, however, you fail to know or keep note of the impact, one million million things will come into being and will disintegrate in a flash of lightning during your lapse and because you have missed it this will show on your debit side.

As long as you keep on knowing about the impact of inhalation and exhalation of air at the tip of the nostril, you will come to know about the Nāma and Rūpa. You will then come to realize that there is no self, no other being, no man, no woman but only Nāma and Rūpa. You will then acknowledge the correctness of Buddha's Dhamma. You will come to know all this by yourself. You don't have to ask anyone. Just keep on noting the impact of air going in and coming out at the tip of your nostril and in that time you will come to know that there is no such thing as Atta.

And in that moment when you keep note of the impact you have a clear vision. You gain Sammādiṭṭhi. The knowledge that there is nothing in this world but Nāma-Rūpa is after all the analytical insight into Nāma and Rūpa. Hence it is known as "Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa".

Having the continuous sensation due to the impact of inhalation and exhalation of air, and keeping note of such sensation continuously will eliminate 'self' and bring about clear vision of mind. It is true that you acquire this during a very short span of time, but do not belittle the benefit derived therefrom. Don't ever think that meditation does not bring anything and that you don't feel anything during meditation. It is very fortunate for those who are born during Buddha's Sāsana for they can acquire these extraordinary benefits. Forget about your food etc. and exert your utmost to achieve the goal.

The above statements are excerpts from the teachings of the Venerable Webu Sayadaw.

How to fulfil Sīla

Doing meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the holy Bo-tree, or serving one's teacher or parents, or even attending to the needs of your family... all these will go into the credit side of your fulfilment of sīla. While doing these things one can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled sīla? If sīla is thus unfulfilled, can you acquire the happiness you look for? If there is no happiness, no peace, you cannot get Samādhi. Without Samādhi, you cannot acquire Paññā.

The Ven'ble Webu Sayadaw was born on Monday (17-2-1896) at 3 a.m. and his birth place is Ingyinpin Village near Madaung Hla Station, Shwebo District, Upper Burma. He passed away on 26-6-77 at 7-30 p.m. at Ingyinpin Meditation Centre.

The Ven'ble Sayadaw usually resides at

1. Kyaukse Webu Yeiktha (July to Dec.)
2. Shwebo Aung Mye Yeiktha (Jan. to March)
3. Khin Oo, Ingyinpin Kammṭṭhan Yeiktha (April to June)

အမျှဝေ မေတ္တာပို့ ဆုတောင်း

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွား က-စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိ ခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသော်။

အမျှ....အမျှ....အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

အမျှရ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေသော်။

ဝသုန္ဓရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သီလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမ။